

コロナ禍を乗り切るために

～自分でできるコロナ対策～

コロナ禍で不安になり、人に会わない、笑わない、うつうつとした巣ごもり生活になっていませんか。外出時のマスクの着用は、浅い口呼吸となり、酸素の取り込みを減らし、血流を悪くします。

今の生活様式は自律神経を乱し、自己免疫能力を下げるばかりです。

自律神経は、体温、血圧、心拍数、汗の発汗、内臓の働きなどを調節する神経で、交感神経と副交感神経から成り立っています。

交感神経が働くと、血圧が上がり、心拍数が増え、消化液の分泌が減り、副交感神経が働くと、血圧が下がり、心拍数が減り、消化液の分泌が増えます。

2つのバランスがとれた状態では健康が保たれ、

バランスが崩れると、だるさ、疲れやすさ、頭痛、動悸、食欲低下、下痢、便秘や、不安、イライラなどさまざまな心身の不調をきたします。

	交感神経	副交感神経
血圧		
心拍数		
消化液の分泌		

コロナ禍を乗り切るために自分でできる対策は、自律神経を整え自己免疫力を高めることです。そのためには規則正しい生活、

- ① 早寝早起き、十分な睡眠をとる
- ② バランスのとれた食事をする
- ③ 適度な運動をする

以上の3つを続けること。

無理のしすぎ、がんばりすぎ、疲れすぎ、不安や悩みを抱えるなども、自律神経を乱すので何事もいいかげん(良い加減)、バランスが大事、好きな事、楽しい事をして、うまくストレスを解消し、大らかな気持ちで日々を過ごしましょう。

①早寝早起き、十分な睡眠を取る

日中は活動するので、自律神経のうち交感神経が優位、夜は休息や睡眠をとるので副交感神経が優位になります。できるだけ毎日同じ時間に早寝早起きをして、その日のうちに就寝します。成人の睡眠時間は7～8時間、65歳以上の方は6～7時間がちょうど良いです。日常生活に支障をきたさない不眠なら気にせず、安易に睡眠薬を服用せず、まずは「良い睡眠を取るための生活上の工夫」をお試し下さい。

良い睡眠を取るための生活上の工夫

- ・日中太陽光を浴び散歩をしましょう。脳内神経伝達物質で、睡眠覚醒リズムを司るメラトニンと、不安な気持ちを落ち着かせるセロトニンが増えます。
- ・夕食後からカフェイン入りの飲料(コーヒー、紅茶、緑茶、番茶、ウーロン茶、ジャスミン茶、ココアなど)や、体を冷やすコーラ、牛乳、アイス、果物などを摂らないことです。ノンカフェインの白湯、麦茶、ハーブティーなどにしましょう。
- ・酒やタバコはひかえましょう。飲酒は睡眠を浅くして目が醒めやすくなり、喫煙は交感神経を刺激して寝つきを悪くします。
- ・入浴方法を工夫します
脱衣所の照明をつけ浴室を消すと、光刺激が減り心が落ち着きます。
シャワーではなく40度位のお湯にゆっくり浸かり、後半は半身浴にして体をしんから温め、血流を良くします。入浴後はほてりを冷ましてから布団に入ります。
- ・テレビ、ビデオ、パソコン、携帯など光を発するものを見るのは就寝1時間前までにします。
- ・寝室に携帯や本を持ち込まず、寝る目的だけの部屋にして暗くします。
- ・テレビ、オーディオなどの電化製品、携帯、コンセントなどを体から遠ざけ、電磁波を防ぎます。
- ・枕は座布団位の厚さ、又はなくてもいいです。
- ・冬は電気毛布や電気カーペットではなく、湯たんぽを使い「頭寒足熱」にするのがお勧めです。
- ・就寝前に口に鼻呼吸用テープを貼り、口呼吸にならないようにします。テープは100円ショップで購入できますが、サージカルテープでも代用できます。
- ・ラベンダーやローマンカモミールなど、入眠効果のあるエッセンシャルオイルを利用しましょう。

② バランスのとれた食事をする

日本人には和食が一番適しています。腹八分目を心がけましょう。

主食は玄米、部付き米、雑穀を混ぜた白米にして、パンは全粒粉、ライ麦、玄米パンなどを選びます。

副食は伝統的な和食の食材を毎日取るように心がけましょう。

「まごはやさしい」の頭文字の食材

まめ →大豆、納豆、豆腐、黒豆、あずき、油揚げ、高野豆腐などの豆類

ごま →ごま、くるみ、ごま油、ピーナッツ、ぎんなんなどの種実類

わかめ →わかめ、昆布、のり、ひじき、もずくなどの海藻類

やさい →キャベツ、ピーマン、ほうれん草など葉物野菜、ごぼう、人参、大根などの根菜類

さかな →マグロ、鮭など青魚、タラ、タイなど白身魚、エビ、イカなどの魚介類

しいたけ →しいたけ、エリンギ、なめこ、まいたけなどのキノコ類

いも →さつまいも、じゃがいも、長いも、里いもなどの芋類

無農薬や有機栽培で、旬の新鮮な野菜や果物をたくさん摂ります。食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。食事ですましく摂れない人は、ビタミン、カルシウム、鉄、亜鉛などのサプリメントを利用しましょう。

日本の伝統的な発酵食品である味噌、しょうゆ、麴、ぬか漬け、納豆や、乳製品のヨーグルト、チーズを摂り腸内環境を整えると、免疫力は上がります。

タンパク質は、豆類、魚介類を中心に、肉、卵、牛乳、乳製品を摂る場合は、安心できる飼料や飼育方法のものを選びます。

脂質は体の中で作ることのできない必須脂肪酸を含む

- オリーブオイル(オメガ9系脂肪酸のオレイン酸が中心)
- ごま油(オメガ6系脂肪酸のリノール酸が中心)
- えごま油、アマニ油(オメガ3系脂肪酸の α -リノレン酸が中心。酸化しやすいので生で使用する)

を摂ります。溶媒抽出ではなく、低温圧搾法で絞られたもので、遮光性の高いビンに入ったものがお勧めです。

甘いものは体を冷やすものが多いので、間食は焼き芋、ナッツ、無漂白のドライフルーツ、ヨーグルト、甘酒、カカオの多いチョコレートなどが良いです。

「冷えは万病の元」という言葉通り、日頃から温かい飲み物、食べ物を摂るよう心がけます。

よくかんで食べる事は、唾液を増やし消化を助け、セロトニンを増やします。

③適度な運動する

誰でも簡単にできるお勧めの運動は散歩です。毎日〇分と決めずに、楽しむことが大事です。日中太陽光を浴び、胸を張りさっそうと歩きます。人のいないところではマスクをはずして下さい。

室内でも体操をしましょう。クリニックで開催している体操教室の講師である熊野けいこ先生の「くまさんのふしぎ体操教室」をYouTubeで検索して下さい。お勧めの体操が盛りだくさんです。

通勤や買い物で駅やデパートのエレベーターやエスカレーターを使わずに、階段昇降をしましょう。家事で床拭き、窓拭きをするのも良い運動です。

良い気の流れる場所である、海、山、公園、神社などに出かけ、自然からエネルギーをもらいましょう。瞑想(何も考えず、いまここにある自分を感じる)の時間を持つのも良いですね。

毎日数回、腹式呼吸の深呼吸（口からゆっくり息を吐きお腹をへこませ、鼻からゆっくり息を吸いお腹を膨らませる）する時間を持ち、副交感神経を優位にします。セロトニンも増えます。

運動すると気や血液、体液の巡りが良くなり、心身がスッキリします。続けることにより筋肉量が増え、体温が上がり、代謝も良くなり、免疫力を高めます。

以上3つのことを毎日心がけ、できるだけ人との交流を持ち、好きな事をしてストレスを解消することです。

テレビばかり見て不安を募らせるのではなく、YouTubeを見たり、読書を通してコロナに関するいろいろな情報を集めましょう。

コロナ感染者やバーなど、誰かを悪者扱いするのではなく、ひとり一人が今自分に出来る事は何かを考え、賢明な行動をとることが、コロナ禍を皆で乗り切る一番の解決策かもしれません。

2021年2月22日 メンタルクリニック赤とんぼ 院長 高橋えみ子